

維他命C + 軟殼類食物 = 砒霜？

這個網路上的流傳是錯的。BioNew 智慧養生事業集團產品開發部經理劉宗昇營養師提供下列資訊：

經衛生署函請台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心的回答，經查詢相關文獻並沒有發現任何有關維生素C引起蝦類中毒的醫學報告，該中心表示甲殼類如蝦、蟹、龍蝦、貝類如蛤、牡蠣中雖含有砷。但大部份以有機砷存在，且占90%以上甚至達99%，而有機砷可以很快排出體外，幾乎沒有毒性，至於無機砷（包括三價砷及五價砷）確實有毒，不過保守估計無機砷含量為海鮮含砷量的十分之一，而蝦含量以4ppm計算，欲達到最低可能致死劑量20毫克，必須吃下50公斤的蝦。

在學理上純化的維生素C與五價砷如在實驗室環境加以化學催化作用。或有可能使原來無毒的五價砷轉變為三價砷即俗稱的砒霜。然而**即使服用高劑量的維生素C及蝦類，胃中環境畢竟與實驗室不同，不能同等視之。**

再引述台北市立仁愛醫院內科部黃主任所寫的文章：三氧化二砷（砒霜）為用以治療急性前骨髓性白血病的新藥，相關文獻指出早在14世紀瑞士的醫學家首先將鉛、鐵、硫酸鉀、砒、硫酸銅納入藥典，指出人體必有之三氧化二砷成分共約0.43公絲，其中甲狀腺約含0.17公絲，是人體不可缺少之微量元素之一。

依環保署毒性化學物資料顯示，三氧化二砷食入的致死量為1-2.5mg/kg，每日極量為0.005~0.015公克，在處方上使用不宜超過0.1公克。

由此可知每個人的體內都有微量而不致造成傷害的砒霜，甚至對某些人而言，它是用以治療的處方藥物。

家庭醫學科蕭旭峰醫師也說：維生素C+蝦類(As205)=As203(砒霜)是有可能發生的，但是要考慮幾個因素。第一、化學方程式的進行與否，與環境有很大的關係，在實驗室能進行的反應，在人體不一定能進行，因為酸鹼度不同，催化劑可能不同。第二、反應的進行與否，與參予反應的物質濃度有關，據我所知該反應要在維生素C的濃度很高時才會作用，而一般人不可能一下子吃盡那麼多的維生素C。

由此可知，網路發達有助於我們獲得極多寶貴的資訊，同時也會讓我們得到不少錯誤的資訊，必須要有專業人士來幫我們釐清對錯。《健康博士 Dr. Health》諮詢中心就是在為大眾做這些事情，歡迎大家多多利用、多多交流。

BioNew 新<Q10>及新<天然蔬果鈣>的說明

新<Q10>的顏色比以前的略深，原因是：

- 一、將以前成分中的「月見草油、大豆異黃酮、苜蓿芽」三種去掉，加入「葡萄籽 OPC、疏辛酸」，成分更佳，使效果提高（但是成本增加20%，目前售價沒有調高）。
- 二、因為加有「葡萄籽」，所以膠囊內可以看到極細的紫黑小點，不是壞掉也不是雜質，請全體使用者放心。

而新的<天然蔬果鈣>口感比以前的更好，體積略小一點，比較好吞服。

在還沒有正式供應大家之前，11月8日，張總經理先給呂教授試品嚐，先打開舊的

Q10 膠囊，倒入口中慢慢體驗，再用水清口。再倒入新的 Q10 體驗，的確，新的因為有硫辛酸的關係，味道比較濃郁，還能接受。新的天然蔬果鈣就很好吃了。
在這裡偷偷告訴大家：呂教授經常為大家的健康把關，親自先做人體實驗，證明仍然健康存活到現在，一切 OK，所以大家可以放心食用，哈哈！

是什麼讓你頭痛？或許問題出在食物上

2007/09/02 08:35 余偉英／本文作者為棉花田生機園地營養師

每個人一生之中多少都有過頭痛的經驗，上班族因為工作壓力大和生活不規律，造成頭痛的發生頻率大增。根據流行病學的統計，國人每 10 人中就有 7~8 人有頭痛問題，因此頭痛名列十大頻繁症狀之一，而約 1/3 的頭痛患者會以止痛劑來止痛。

頭痛並不算是疾病，而是一個症狀。發生頭痛的原因因人而異也很複雜，頭痛並非腦部產生病變而造成，所以應先就醫診斷，才能對症處理，一味地吃止痛藥不只傷身，也無法令頭痛消失。

國外的研究發現某些食物似乎會誘發頭痛；相對地，**有些營養品則可以用來防治或治療頭痛。**一般而言，不會引發頭痛的安全食物如下：

糙米、煮過的水果或水果乾（如櫻桃、蔓越莓、梨、梅子）。煮過的綠色、黃色、橘色蔬菜（如蘆筍、青花菜、甜菜、綠色葉菜、生菜類、豆莢、樹薯、番薯、芋頭等）。過濾的水（其他飲料、藥草茶都可能導致過敏）。調味品（少量的鹽、楓糖漿）。而以下的食物可能會讓頭痛患者體內血管或神經引起變化，導致頭痛：

乳製品（包含脫脂或全脂牛奶、羊奶、乳酪、優酪乳）、巧克力、雞蛋、小麥製品（如麵包、麵食、西點蛋糕）、肉類（包括牛、豬、雞、火雞肉、魚肉）、柑橘類水果、番茄、洋蔥、玉米、蘋果、香蕉、桃子、某些飲料和添加物（含酒精飲料，特別是紅酒、香檳）、含咖啡因飲料（咖啡、茶、可樂）、代糖和亞硝酸鹽、味精。

可以透過以下營養素的補充，減緩頭痛的現象：

- 1、薑：將新鮮薑粉 1/4 小匙加一杯水和勻服下，每隔幾小時喝一杯。
- 2、鈣質及維生素 D3：可以穩定神經，幫助舒緩頭痛。
- 3、鎂：可舒緩因壓力大量耗損體內的鎂，造成頭痛。
- 4、平衡體內荷爾蒙的食物：女性在月經期間，因為雌激素的波動變化，使得女性容易感到頭痛，平時可以避開動物油及少吃蔬菜油、高纖食物；低脂高纖可以使雌激素在整個生理期中保持穩定，或是在經期來臨前 10 天，搽上由野山藥提煉的黃體素，當頭痛發作時，每隔 3~4 小時擦上 1/4~1/2 小匙的黃體素乳液，直到頭痛症狀消失為止。

除了設法找出引發頭痛的食物，避免攝取之外，多運動以紓解緊張的情緒，和保持正常規律的生活，都有助於擺脫頭痛。

第 2、3 項的鈣、D3、鎂在一般的鈣片營養品中都有，因此，頭痛時攝取鈣是一個好方法，但是一般市售的多是吸收率低的動物性碳酸鈣，還是以植物性的鈣為佳。

「吃」出美麗／勤保養仍不見白泡泡？小心「腸菌」失衡！

2007-10-15 13:46 / 記者葉卉軒 / 台北報導

想要擁有好臉色，塗塗抹抹恐怕只能做到「表面功夫」，因此近1、2年吃的保養品大行其道，各式訴求美白的、保濕的、抗氧化的，可說是五花八門、琳瑯滿目，但究竟該怎麼吃才最聰明呢？

在台灣美容界有 SPA 女王封號的 De Mon SPA 營運長吳慧真表示，把「腸道」照顧好，才能夠擁有真正健康的美麗，因為均衡的腸道菌可產生維生素、有機酸，幫助維持消化道機能，使人體保持年輕活力，特別是針對有美療需求者，能明顯改善肌膚粗糙、乾燥、蠟黃、黑色素囤積和老化，由內而外煥發晶瑩透亮、健康白皙的肌膚光采。

日本光岡知足教授研究發現，腸道環境是影響腸道菌叢生態最根本的因素，把腸道菌叢生態保持在年輕狀態，便可得到健康與長壽。

西元 1903 年，諾貝爾獎得主俄羅斯生物學家 Elie Metchnikoff 也驚奇發現，人類的老化現象，起因為腸內害菌製造毒素引起的慢性中毒。他還提出「腸內菌長生療法理論」，即抑制腸內腐敗的情況可使人長生不老，他的著作還有一句名言：「死亡是從腸開始。」

此外，中醫也說：「萬宗歸脾土，醫病先醫腸」，食物的消化與吸收主要在小腸進行，腸約有 6 公尺長，是消化道中最長的部分，小腸是主要的消化場所，且絕大部分的營養也在小腸處被吸收，而許多病兆也都來自於腸胃的不健康，其會反應在便秘、腹痛，甚至表現在肌膚上，如斑點、膚色暗沉等，所以腸道年齡 = 肌膚年齡。

除了上述這些中西醫學理論證明腸道健康與人體、肌膚健康息息相關外，吳慧真也提醒，現代環境污染程度日益加重，人們生活中，如水源、空氣、食物等，都有不同程度地污染，人們體內的毒素也日益增加，以及不良的飲食習慣、年齡老化、緊張壓力、藥品服用、細菌感染、運動不足…等，也都會造成大部分人「腸內菌叢失衡」的情形。

所以，要保持每天最佳「基本」健康狀態，多食用益生菌製品的必須的，不只生病的人要食用，健康的人也要食用，不過市售產品大多益菌種類不多，有的只有 2-3 種，而且活菌數量也不多，大多在 10 幾億隻以下，這種產品的有效作用較低。我們必須選擇菌種多及菌數達 40 億隻以上的產品食用。BioNew 的〈6 益菌〉符合人體需求，價格又低廉，小孩食用也對發育有很大幫助。

幫助孩童長高 注意適當補充鈣質

TVBS 10/22

根據調查，國內小學生的身高不僅沒有增加，甚至還有下降趨勢。這主要是因為鈣質攝取嚴重不足，所以營養專家建議，成長中的孩童，除了每天至少要喝 2 杯鮮奶和 3 碟深色蔬菜，另外最好還要可以吃到 2 到 3 道，含有高鈣的食材入菜的料理，像是蝦米、小魚乾、豆腐、黑芝麻等。

這位營養專家講的，理論上正確，但是孩童根本不吃或是做不到，怎麼辦？最佳方法是給小孩食用〈BioNew 天然蔬果鈣〉，一天 3 粒一個月建議售價才 630 元，極為便宜。